Łukasz Wojciech M. Tworzydło

Terapia poznawczo-behawioralna w mini pigułce dla każdego

ROZDZIAŁ I.
Wyjaśnienie terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ II.
Cechy i założenia terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ III.
Ramowy plan zajęć w terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ IV.
Techniki wykorzystywane w terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ V.
Uprawnienia do wykonywania zawodu terapeuty-behawioralnego

„Mądrość rozjaśnia oblicze człowieka,
lecz srogość jego oblicza zniekształca go.”

Łukasz Wojciech M. Tworzydło

Terapia poznawczo-behawioralna w mini pigułce dla każdego

„Niebiosa opowiadają chwałę Boga, A firmament głosi dzieło rąk jego.
Dzień dniowi przekazuje wieść, A noc nocy podaje wiadomość.
Nie jest to mowa, nie są to słowa, Nie słychać ich głosu...”
~ Księga Psalmów 19:2-4

Łukasz Wojciech M. Tworzydło

Terapia poznawczo-behawioralna w mini pigułce dla każdego

ROZDZIAŁ I.

Wyjaśnienie terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ II.

Cechy i założenia terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ III.

Ramowy plan zajęć w terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ IV.

Techniki wykorzystywane w terapii poznawczo-behawioralnej

ROZDZIAŁ V.

Uprawnienia do wykonywania zawodu terapeuty behawioralnego

„Mądrość rozjaśnia oblicze człowieka,

lecz srogość jego oblicza zniekształca go.”

Projekt graficzny: Łukasz Wojciech M. Tworzydło

Autor tekstu: Łukasz Wojciech M. Tworzydło

Redaktor: Łukasz Wojciech M. Tworzydło

Prawa autorskie: Łukasz Wojciech Mateusz Tworzydło

Zdjęcie dla okładki zostało wykonane oraz edytowane przez autora książki.

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe
Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

Uznanie autorstwa – utwór należy odpowiednio oznaczyć, podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany. Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania prze licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.

Użycie niekomercyjne – nie należy wykorzystywać utworu do celów komercyjnych.

Bez utworów zależnych – remiksując, przetwarzając lub tworząc na podstawie utworu, nie wolno rozpowszechniać zmodyfikowanych treści.

Brak dodatkowych ograniczeń – nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych, które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.

Copyright © Łukasz Wojciech Mateusz Tworzydło

Pierwsze Wydanie (13/04/2019)

Wydawca: ADV Publishing
Dystrybucja: ADV Publishing
E-mail: luqasz.tworzydlo@gmail.com

ADV Publishing (strona internetowa):
https://advpublishing.wordpress.com/

Wiedza Przyszłości (strona internetowa):
https://wiedzaprzyszlosci.wordpress.com/

ADV Publishing

Niniejsza publikacja jest dostępna na stronie wydawcy ADV Publishing w wersji elektronicznej w formacie .pdf.

Korzystanie z utworu do celów komercyjnych jest zabronione.

Dozwolone jest udostępnianie oraz korzystanie z publikacji w ramach dydaktycznych.

Publikacja jest dostępna za darmo w formacie elektronicznym .pdf.

ISBN 978-83-953690-2-5

Gdańsk, Polska 2019

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I. Wyjaśnienie terapii poznawczo-behawioralnej..... 8

ROZDZIAŁ II. Cechy i założenia terapii poznawczo-behawioralnej..... 10

ROZDZIAŁ III. Ramowy plan zajęć w terapii poznawczo-behawioralnej.....13

ROZDZIAŁ IV. Techniki wykorzystywane w terapii poznawczo-behawioralnej..... 14

ROZDZIAŁ V. Uprawnienia do wykonywania zawodu terapeuty behawioralnego..... 17

SPIS WYKORZYSTANYCH ŹRÓDEŁ..... 19

„Mądrość rozjaśnia oblicze człowieka,
lecz srogość jego oblicza zniekształca go.”
~ Księga Kaznodziei Salomona 8:2

Podziękowania dla mgr Agnieszki Gurzyńskiej-Ellwart za wsparcie
w zdobywaniu wiedzy z zakresu wspierania rozwoju małego dziecka

ROZDZIAŁ I. Wyjaśnienie terapii poznawczo-behawioralnej

Psychoterapia poznawczo-behawioralna jest terapią, która jest w stanie wesprzeć w rozwoju wychowanka, który ma trudności objawiające się, między innymi, w sferze psychicznej. Jednakże, aby zrozumieć lepiej, czym jest sama w sobie niniejsza terapia należałoby objaśnić wszystkie elementy jej nazwy, na które składa się kilka elementów.

Pierwszym słowem, które warto byłoby przedstawić to terapia, którą można wyjaśnić jako przywracanie zdrowia osobom chorym, czy też zwierzętom poprzez wykorzystanie różnorodnych środków oraz zabiegów. W skrócie terapię można zdefiniować jako metodę leczenia [1].

Osoba, która przeprowadza terapię to terapeuta, który jest *„znawcą metod terapii”* [2], która ponadto ma za zadanie zastosowanie odpowiednich środków terapeutycznych, które przyniosą skuteczne działania terapeutyczne, które przyczynią się do wyleczenia, czy przywrócenia zdrowia u danego podmiotu [3].

Z kolei idąc do wyjaśnienia psychoterapii, należy wskazać, iż jest to *„stosowanie w sposób metodyczny określonych technik psychologicznych”* [4], na które z kolei składają się, między innymi sugestie, które mają za zadanie doprowadzenie danej osoby, cierpiącej wskutek trudności psychicznych, do *„stanu równowagi emocjonalnej”* [5].

Przechodząc dalej, poznanie można wyjaśnić jako *„akt osiągania wiedzy”* [6], jak i również *„sam efekt, czyli wiedzę”* [7]. Natomiast behawioryzm przedstawić można byłoby jako kierunek psychologiczny, który zakłada *„zdobywanie informacji o człowieku tylko poprzez obserwację jego zachowania i postępowania oraz badanie reakcji człowieka, a nie niedostępnej dla obserwatora psychiki wnętrza człowieka”* [8].

Terapia (psychoterapia) behawioralna jest oparta koncepcji (zwanej również jako plan działania) oraz procesach uczenia się, które są związane z behawiorystycznym modelem funkcjonowania psychicznego człowieka. Zgodnie z tymże modelem dany podmiot uczy się zachowań nieprzystosowanych, które zostają przyjęte wskutek osobistego doświadczenia, jak i również obserwacji [9].

---

1 *Słownik współczesnego języka polskiego*, red. B. Dunaj, Wydawnictwo WILGA, Warszawa 1996, s. 1129.
2 Ibidem, s. 1129.
3 Ibidem, s. 1129.
4 Ibidem, s. 918.
5 Ibidem, s. 918.
6 Ibidem, s. 836.
7 Ibidem, s. 836.
8 Ibidem, s. 46.
9 A. Popiel, E. Pragłowska, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Paradygmat, Warszawa 2008, s. 4.

W skrócie psychoterapia poznawczo-behawioralna (zwana też kognitywno-behawioralną) jest metodą, która ma za zadanie leczenie zaburzeń psychicznych, a także trudności emocjonalnych, jak i ponadto objawiających się problematycznych zachowań. Niniejsza terapia charakteryzuje się tym, iż jest ustrukturyzowana oraz zorientowana na konkretne cele oraz problemy [10].

10 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

ROZDZIAŁ II. Cechy i założenia terapii poznawczo-behawioralnej

Jak można wskazać, cechą wspólną terapii poznawczych, jak i również behawioralnych jest skupienie się na procesach uczenia się, a więc sposobu myślenia oraz zachowań [11].

W związku z powyższym, iż terapia poznawcza jest w stanie zaprowadzić do terapii poznawczo-behawioralnej, warto byłoby przyjrzeć się skrótowo dziesięciu zasadom związanym z terapią poznawczą, które zostały wyróżnione przez J. S. Beck, czyli:

- ➔ terapia poznawcza opiera się bowiem na ewolucyjnej, jak i dynamicznie tworzonej konceptualizacji (związanej z tworzeniem pojęć na podstawie ogólnej wiedzy [12]), która jest związana z problemem danego podmiotu;
- ➔ terapia poznawcza wymaga ponadto silnego związania terapeutycznego poprzez swoistą umowę;
- ➔ terapia poznawcza podkreśla również znaczenie współpracy, jak i też czynnego uczestnictwa danej osoby w jej procesie;
- ➔ terapia poznawcza jest także zorientowana na cel oraz koncentruje się na danym problemie;
- ➔ terapia poznawcza kładzie znaczący nacisk na teraźniejszość w początkowej fazie;
- ➔ terapia poznawcza ma też charakter edukacyjny, gdzie uczy dany podmiot, w jaki sposób może być swoim własnym terapeutą oraz podkreśla to, jakie znaczenie ma zapobieganie nawrotom;
- ➔ terapia poznawcza musi być ograniczona w danym czasie;
- ➔ sesje terapii poznawczej mają ponadto określić strukturę zajęć;
- ➔ terapia poznawcza również uczy osobę, biorącą udział w terapii, jak rozpoznawać, weryfikować, a także reagować na nieprzystosowawcze myśli oraz przekonania;
- ➔ w trakcie terapii poznawczej korzysta się bowiem z wielu technik, które mają na celu zmianę wzorców zachowań, emocji, jak i myślenia [13].

11 A. Popiel, E. Pragłowska, op. cit., s. 34.
12 Słownik Języka Polskiego PWN: https://sjp.pl/konceptualizacja, odczyt z dnia 06.04.2019.
13 J. S. Beck, *Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 5-9.

Kontynuując, warto byłoby przedstawić skrótowo założenia, jakie wynikają z terapii poznawczo-behawioralnej, które są związane ze schematem poznawczym.

Powyższy wspomniany schemat można podzielić na:

- wiedzę jawną;
- wiedzę utajoną [14].

Wiedza jawna zawiera myśli automatyczne [15], które w tym wypadku charakteryzują się tym, iż są podejmowane automatycznie, a więc pojawiają się w pewnej sytuacji natychmiastowo oraz niezależnie od woli. Myśli automatyczne są odpowiedzialne za wzbudzanie, jak i podtrzymywanie pewnych, specyficznych emocji [16].

Z kolei wiedza utajona zawiera:

- zasady, przekonania pośredniczące;
- przekonania kluczowe;
- emocje;
- pamięć [17].

Przekonania kluczowe są związane z przekonaniami o własnej osobie (które mogą przybrać formę typu 'jestem dziwny'), jak i również o innych osobach oraz rzeczywistości (przykładowo, 'ludzie są z natury zdradliwi i podstępni') [18].

W przypadku przekonań pośredniczących oraz zasad, są one bardziej powierzchowne i mogą przybierać następujące formy:

- 'będę zawsze bezpieczny, jeśli będę przebywać cały czas w mieszkaniu';
- 'najgorsza rzecz, jaka może się wydarzyć to utrata mieszkania';
- 'nie należy ufać ludziom, jakiejkolwiek osobie' [19].

Na powyższe przekonania mają wpływ emocje, jak i pamięć.

Na zakończenie warto byłoby przedstawić poszczególne cechy, które zostały wyróżnione dla terapii poznawczo-behawioralnej, które można przedstawić w sposób następujący, czyli:

(1) terapia poznawcza opiera się bowiem na dynamicznie tworzonej konceptualizacji problemu:
   - ✗ w tym wypadku terapeuta formułuje obraz problemu danej osoby na podstawie danych, które zostały dostarczone i uzyskane podczas pierwszej wizyty, które są później uzupełniane przez całą terapię.

14 A. Popiel, E. Pragłowska, op. cit., s. 40.
15 Ibidem, s. 40.
16 Ibidem, s. 37.
17 Ibidem, s. 40.
18 Ibidem, s. 40.
19 Ibidem, s. 40.

(2) terapia poznawczo-behawioralna jest zorientowana na cel oraz koncentruje się na danym problemie:

- ✗ w trakcie pierwszych spotkań są identyfikowane specyficzne problemy danego podmiotu oraz są ustalane cele, które konkretna osoba chciałaby osiągnąć przez terapię.

(3) niniejsza skupia się na tymże, co jest w tym momencie (a więc, co jest tu i teraz):

- ✗ interwencje terapii w tym wypadku skupiają się szczególnie na teraźniejszości, na problemach, które aktualnie dotykają daną osobę.

(4) terapia ma konkretne ramy czasowe oraz określoną strukturę:

- ✗ terapia poznawczo-behawioralna zwykle jest krótkotrwała, gdzie ma ponadto określone dane ramy czasowe;
- ✗ jak warto wskazać to to, iż terapia u znacznej ilości osób, którym dolega niepowikłana depresja bądź zaburzenia lękowe, trwa zaledwie do czterech, do czternastu spotkań.

(5) relacja terapeutyczna:

- ✗ należy wskazać to, iż najlepszymi terapeutami są osoby, które wykazują ciepło, empatię, jak i szczerze relacje z daną osobą.

(6) psychoedukacja:

- ✗ istotnym elementem niniejszej terapii jest edukacja, gdzie terapeuta wyjaśnia, między innymi:
  - ✔ naturę zaburzenia;
  - ✔ wpływ danych czynników.

(7) techniki terapeutyczne:

- ✗ w trakcie terapii z daną osobą wykorzystuje się bardzo wiele technik, zarówno poznawczych, jak i też behawioralnych, których w tym wypadku jest celem:
  - ✔ zmiana wzorców myślenia;
  - ✔ zmiana emocji;
  - ✔ zmiana zachowania [20].

20 A. Suwaj, *Krótka charakterystyka psychoterapii poznawczo-behawioralnej*, Z. Wieczorek, s. l. 2016, s. 2-4.

ROZDZIAŁ III. Ramowy plan zajęć w terapii poznawczo-behawioralnej

Przebieg zajęć każdych zajęć musi być zaplanowany, co dotyczy się również wszelkiej terapii pedagogicznej (w tym poznawczo-behawioralnej).

Spotkanie terapeuty z daną osobą można byłoby przedstawić w poniższych etapach, czyli:

I. pierwszy etap:
   - diagnoza kliniczna, w tym:
     - ✗ ocena kliniczna problemu;
     - ✗ badanie stanu psychicznego osoby.
   - konceptualizacja problemu;
   - określenie celów terapii.

II. drugi etap:
   - określenie czasu, który będzie poświęcony realizacji wszystkich celów;
   - zaplanowanie technik pracy, które będą stosowane podczas realizacji każdego z wyróżnionych celów;
   - interwencje, które będą nastawione na realizację celów, czyli:
     - ✗ zmniejszenie intensywności problemów kluczowych;
     - ✗ wyeliminowanie danych problemów kluczowych.
   - ocena skuteczności technik, wykorzystanych w trakcie pracy terapeutycznej.

III. trzeci etap:
   - zapobieganie nawrotom;
   - ocena skuteczności terapii;
   - zakończenie terapii [21].

Warto mieć na względzie to, iż przy każdym etapie terapii poznawczo-behawioralnej niezmiernie istotna jest motywacja oraz zaangażowanie osoby poddanej terapii, jak i również dbałość terapeuty, ażeby jakość relacji terapeutycznych była w stanie umożliwić proces zmiany [22].

21 A. Popiel, E. Pragłowska, op. cit., s. 90.
22 Ibidem, s. 90.

ROZDZIAŁ IV. Techniki wykorzystywane w terapii poznawczo-behawioralnej

Porównując omawianą terapię do innych, można dostrzec, iż trwa wyjątkowo krótko, nawet zaledwie kilka spotkań potrafi zakończyć całe działania terapeutyczne.

Mimo tego, iż niniejsza terapia została stworzona z myślą o leczeniu osób z depresją to jednak znalazła szersze zastosowanie, bowiem może być wykorzystywana z powodzeniem w leczeniu:

- zaburzeń nastroju, między innymi:
  - dystymia;
  - choroba dwubiegunowa.
- zaburzeń lękowych, między innymi:
  - lęk paniczny;
  - fobia społeczna;
  - zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.
- zaburzeń osobowości;
- zaburzeń odżywiania;
- uzależnień [23].

Ponadto może być wykorzystywana w leczeniu zaburzeń psychotycznych. Niniejsza terapia wykazuje się skutecznością w przypadku osób z wieloma trudnościami [24].

U podstaw terapii poznawczo-behawioralnej jest przekonanie, które twierdzi, iż *„zmianę dezadaptacyjnego (błędnego, rodzącego cierpienie) sposobu myślenia można uzyskać zmianę nastroju i zachowania”* [25].

Terapeuta podczas sesji wykorzystuje techniki terapii poznawczo-behawioralnej, ażeby wesprzeć daną osobę w zweryfikowaniu własnych wzorów myślenia oraz własnych przekonań, po czym zastąpić nieodpowiednie myślenie bardziej realistycznymi oraz efektywnymi myślami, które będą w stanie zredukować dyskomfort, jak i zmniejszając ograniczające zachowania [26].

---

23 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

24 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

25 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

26 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

Niniejsza terapia pozwala bowiem *„zastąpić nie sprawdzające się sposoby radzenia sobie, myślenia, odczuwania i zachowania się bardziej użytecznymi”* [27], które będą z kolei w tym wypadku znacznie bardziej sprzyjać danej osobie [28].

Ponadto CBT (czyli cognitive-behavioral therapy, inaczej terapia poznawczo-behawioralna) zakłada to, iż sposoby reagowania myślami, jak i uczuciami oraz zachowaniami, które zawierają się u osoby, jak i które zostały wyuczone w toku rozwoju danej jednostki mogą być również oduczone, jeśli będą zapewnione sprzyjające warunki, czy nawet będzie możliwe, aby nastąpiło nauczenie się nowych sposobów, poprzez które dany podmiot będzie funkcjonować. Wyjaśniając zaprezentowane zdanie, to *„każdy może się nauczyć myśleć o sobie, świecie, innych ludziach w sposób bardziej sprzyjający jego dobremu codziennemu funkcjonowaniu”* [29].

Przechodząc jednak do technik, jakie są stosowane w ramach niniejszej terapii, należałoby wskazać to, iż można by wykorzystać, między innymi:

- dialog sokratejski;
- zapis myśli;
- zadania domowe;
- ekspozycja;
- przeformułowanie poznawcze.

Pierwsza technika, czyli dialog sokratejski polega na tym, iż są zadawane w odpowiedni sposób pytania przez terapeutę, aby umożliwić osobie biorącej udział w terapii samodzielne znalezienie, zidentyfikowanie błędów, czy też zafałszowań we własnym myśleniu [30].

Kolejna technika, czyli zapis myśli polega na *„rozwinięciu umiejętności bardziej uważnego, świadomego i zdystansowanego przyglądania się własnym myślom”* [31], ażeby zapewnić jednostce samodzielność w identyfikowaniu błędów, jak i zniekształceń w ich treści [32].

---

27 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

28 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

29 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

30 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

31 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

32 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

Przechodząc do zadań domowych, należy wskazać to, iż są w stanie wesprzeć poprzez doświadczenie (w sposób empiryczny) badać, jak i weryfikować przekonania, które dana osoba posiada. Przykładowo, jeśli podmiot jest głęboko przekonana o tym, iż nie potrafi rozpoczynać rozmów z innymi osobami, przez co się stale wstydzi, warto byłoby wraz z terapeutą ustalić dane zadanie, które polegałoby – przykładowo – na zapytaniu się trzech przypadkowych o godzinę, czy też drogę danego miejsca. Jeśli będzie zadanie odpowiednio wykonane, może przyczynić się do tego, iż nie dość, iż pomoże w utrwalaniu i rozwijaniu nowych umiejętności, to także obejmie wzbogacanie sposobów radzenia sobie [33].

W przypadku ekspozycji sytuacja wygląda tak, iż *„w przypadku zaburzeń lękowych, ekspozycja oznacza świadome, planowane i celowe narażenie się na obiekt lęku (np. pająka, uczucie duszności, przebywanie w zamkniętym pomieszczeniu) by oduczyć się lękowej reakcji, oswoić lęk i nauczyć się reagować w bardziej adaptacyjny sposób”* [34]. Niniejsza ekspozycja może w tym wypadku przyjąć formę - tak zwanej – systematycznej desensytyzacji, która w tym wypadku polega na stopniowym oraz kontrolowanym oswajaniu lękotwórczego obiektu [35].

Z kolei ostatnia technika, czyli przeformułowanie poznawcze polega na tym, iż zastępuje się stopniowo stare, jak i też niesłużące danej osobie przekonania na te, które są bardziej adekwatne oraz są w stanie wesprzeć jednostkę w codziennym funkcjonowaniu [36].

33 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

34 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

35 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

36 Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

ROZDZIAŁ V. Uprawnienia do wykonywania zawodu terapeuty behawioralnego

W niniejszym piątym i też ostatnim rozdziale zostanie zaprezentowana ścieżka uzyskiwania uprawnień do wykonywania zawodu terapeuty behawioralnego.

Ażeby uzyskać uprawnienia do prowadzenia terapii behawioralnej niezbędne jest przejście przez jedną z sześciu ścieżek, gdzie każdej ścieżka charakteryzuje się tym, iż zawiera trzy spójne, integralne (nierozerwalne) obszary kształcenia, na które składają się:

- szkolenia teoretyczne;
- staże;
- praca pod superwizją [37].

Każdy z powyższych obszarów może być wykonany w dowolnej kolejności, jednak ważne jest to by zostały one zrealizowane w okresie nie dłuższym niż dwa lata. Wybór jednej z sześciu ścieżek uzyskiwania uprawnień jest wybierany indywidualnie przez osobę pragnącą wykonywać niniejszy zawód [38].

Nim jednak zostaną przedstawione wybrane ścieżki, warto zaznaczyć to, iż pierwsza ścieżka terapeutyczna jest dostępna wyłącznie dla osób czynnych zawodowo, którzy są zatrudnieni w wymiarze nie mniejszym niż dziesięć godzin tygodniowo w ośrodku behawioralnym bądź współpracującym, który posiada status ośrodka behawioralnego, czy i też współpracującego, obejmujący zakres czasowy współpracy z kandydatami do tytułu terapii behawioralnej [39].

Kontynuując, zostaną poniżej zaprezentowane ścieżki uzyskiwania uprawnień terapeuty behawioralnego numer dwa, cztery oraz sześć.

Druga ścieżka terapeutyczna polega na tym, iż należy ukończyć kurs bazowy, jak i także co najmniej pięć kursów specjalizacyjnych. Ponadto przy tej ścieżce każda osoba winna ukończyć minimum 120 godzin (całych, zegarowych) stażu licencyjnego, który byłby odbyty w ośrodkach współpracujących, w tym minimum jednego stażu licencyjnego, który trwałby w sposób ciągły co najmniej pięć dni (czyli 20 godzin zegarowych). Z kolei ostatnim warunkiem, który należałoby jeszcze wykonać dla drugiej ścieżki terapeutycznej to praca pod superwizją osoby, która znajduje się na Liście Superwizorów Behawioralnych (co w tym wypadku obejmuje minimum 50 godzin superwizji) [40].

---

37 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.
38 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.
39 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.
40 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.

Przeskakując do czwartej ścieżki terapeutycznej, wymagane jest tutaj to, ażeby ukończyć studia podyplomowe ze 'Stosowanej Analizy Zachowania' konkretnie na SWPS Uniwersytecie Humanistycznospołecznym. Ważne jest również to, aby odbyć co najmniej 80 godzin (zegarowych) stażu licencyjnego, który byłby wykonany w ośrodkach współpracujących, w tym minimum dwóch staży licencyjnych, które trwają w sposób ciągły co najmniej pięć dni, a ponadto są pod rząd każdy (czyli wykonanie po 20 godzin zegarowych na każdy staż licencyjny). Z kolei ostatnim warunkiem na niniejszej ścieżce jest to, aby odbyła się praca pod superwizją osoby, która znajduje się na Liście Superwizorów Behawioralnych (w tym co najmniej 50 godzin superwizji) [41].

Natomiast przechodząc do szóstej ścieżki terapeutycznej, ważne jest, aby uzyskać certyfikat BACB, który byłby na poziomie BCaBA, czy też BCBA bądź BCBA-D [42].

Ścieżka pierwsza, trzecia, jak i piąta zawierają wiele podobnych elementów z tych ścieżek, które zostały powyżej przedstawione, też dlatego zostały pominięte w ich prezentowaniu.

Mimo wszystko, to co należałby mieć na uwadze to to, iż dla wszystkich ścieżek są obecne następujące wymogi formalne, które stwierdzają, iż:

- tygodniowy wymiar stażu, który jest odbywany nie powinien być niższy niż 10h;
- superwizje winny być realizowane w sposób regularny, a więc nie rzadziej niż raz na trzy miesiące (bez uwzględniania okresu wakacyjnego);
- bezpośrednia kontrola nad spełnianiem wymogów formalnych przez kandydatów na terapeutów behawioralnych powinna być sprawowana przez superwizora, gdzie ponadto istotne jest to, ażeby były zgłoszone wszelkie stwierdzone odstępstwa w celu indywidualnego ich rozpatrzenia;
- superwizor ma prawo zerwać współpracę z danym stażystą, jeśli wystąpi sytuacja niespełnienia przez niego wymogów formalnych (jednak należy mieć na względzie tutaj to, iż zerwanie współpracy winno być poprzedzone rozmową wyjaśniającą oraz próbą naprawy sytuacji, która zaistniała) [43].

Na zakończenie warto wskazać to, iż licencja jest przyznawana na okres, który obejmuje pięć lat. Z kolei w przypadku przedawnienia licencji, gdzie już przestanie być ważna, należałoby zgłosić się ponownie oraz podejść do ewaluacji w celu uzyskania licencji na kolejne pięć lat. Natomiast jeśli zajdzie sytuacja, iż nie zostanie zgłoszony taki fakt, to będzie prowadzić do tego, iż taka osoba zostanie usunięta z Listy Terapeutów Behawioralnych [44].

41 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.
42 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.
43 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.
44 PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.

SPIS WYKORZYSTANYCH ŹRÓDEŁ

Beck J. S., *Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012.

Popiel A., Pragłowska E., *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Paradygmat, Warszawa 2008.

Słownik współczesnego języka polskiego, red. Dunaj B., Wydawnictwo WILGA, Warszawa 1996.

Suwaj A., *Krótka charakterystyka psychoterapii poznawczo-behawioralnej*, Wieczorek Z., s. l. 2016.

Centrum Dobrej Terapii – Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna (CBT): https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/, odczyt z dnia 06.04.2019.

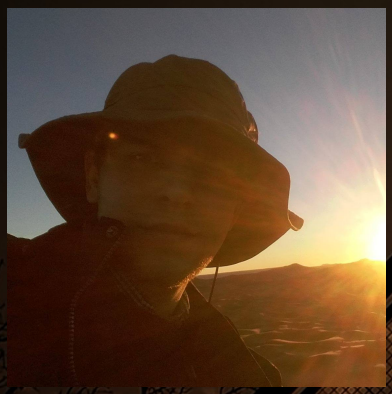
PLTB – Regulamin Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego: http://terapeutabehawioralny.pl/uploads/user/REGULAMIN_PLTB.pdf, odczyt z dnia 06.04.2019.

Słownik Języka Polskiego PWN: https://sjp.pl/konceptualizacja, odczyt z dnia 06.04.2019.

Terapia poznawczo-behawioralna

w mini pigułce dla każdego

NOTA BIOGRAFICZNA O AUTORZE KSIĄŻKI



Łukasz Wojciech M. Tworzydło (ur. 18.03.1995r.) - pedagog, nauczyciel-wychowawca, terapeuta, opiekun, muzyk, kompozytor, aranżer, transkryptor (fortepianowy), poeta, pisarz, wydawca, dystrybutor, fotograf i drobny podróżnik. Absolwent szkoły muzycznej pierwszego stopnia im. Grażyny Bacewicz (2008-2012), który poprzez wsparcie niniejszej szkoły rozpoczął swą podróż w świecie sztuki. Potrafi grać na instrumentach, takich jak akordeon czterochórowy klawiszowy, pianino / fortepian oraz gitara akustyczna. Ponadto ukończył pierwszy stopień na specjalizacji "Pedagogika Wczesnoszkolna i Wychowanie Przedszkole" na Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku (2014-2017). Obecnie student drugiego stopnia na WSB w Gdańsku na specjalizacji "Edukacja Wczesnoszkolna z Terapią Pedagogiczną". Drobny podróżnik, który zwiedził 16 rejonów świata z 327 (zgodnie z listą TTCC). Rozpoczął prywatną działalność wydawniczą w kwietniu 2018 roku i jest obecnie właścicielem wydawnictwa "ADV Publishing".

ADV Publishing

ISBN 978-83-953690-2-5